

ふれ愛通信

親子料理教室

楽しかった・美味しかった

健康福祉部会

健康福祉部会主催の親子料理教室が、八月二十七日働く女性の家で開催されました。この親子料理教室は市健康づくり課の山本千恵さんを講師に迎え、赤間地区食進会の皆さん(五名)のお世話のもと、地区内の親子六組(母親六人・児童八人)参加により実施されました。
午前九時半、働く女性の家庭調理室の五台の調理台に各親子と食進会の皆さんが配置につき、分かりやすいレシピにより講師から調理の説明がありました。今日の献立は①牛めし②ホウレン草とベーコンのソテー③ジャガイモとわかめのみそ汁④フルーツの白玉、の四品です。早速食材を確認し、それぞれ調理に取り組みました。子どもたちは楽しそうに、専用の包丁で野菜を



白玉作りは楽しい!



刻んだり、フライパンで調理したり、白玉だんごを作ったりしました。一時間半後各組とも料理が見た目もきれいに完成。いよいよ試食会です。四品の料理それぞれが美味しく舌鼓をうちながらみんな完食しました。
子どもたちは「楽しかった。また参加したい」と語っていました。



青少年の非行防止

地域パトロール

青少年育成部会

コミュニティ運営協議会で作製したベストを着用してパトロール中!



青少年非行防止、地域の環境浄化を視野に青少年育成部会では七月十七日(土)～八月三十一日(火)の約四十数日の間、部会の構成団体である城山中学校PTA各地域部会の保護者と青少年指導員の連携のもと夏休みの夜間パトロールを赤間駅を中心にゆめタウン、栄町、さらに各自の行政区内などで実施しました。

八月二十四日は田久地区の当番で、午後九時ゆめタウンを出發。オリンピックのテレビ放映や夏休み終盤のウィークデーで人影はまばらでしたが、十時近く、赤間駅のバス停では女子中学生(塾帰り?)三名に、ゆめタウン西側入口では四名の女子高生に、早急に帰宅するように声掛けを行いました。

お互いに注意しあい、ひとりひとりにアクションを起こさせる環境を整えていくことが、今後のコミュニティの課題となります。

みんな考えよう！

赤間地区コミュニティ・センター 建設ワークショップを開催



赤間地区コミュニティ・センター（コミセン）の建設計画は、本年度中に用地買収、農地法や都市計画法等の手続き事務。来年度は造成工事と実施設計。平成十八年度に建設工事にかかり平成十九年四月オープン予定です。

このコミセンの基本設計にあたり、地域住民が使いやすく、夢のある施設にするため、みんなで要望や知恵を出し合って考えるワー

クショップを、九月四日働く女性の家で開催しました。区長さん方を始め各区推薦のメンバー等約五十名が、九人の専門スタッフと一緒に五グループにわかれて、夢や想い、要望を出し合いました。

これから十二月までに五回ほど集まり、知恵を出し合い、赤間地区にふさわしいコミセン建設計画を考えに行くこととなります。

ワークショップって…

グループ分け



5つのグループにわかれます。

ワークショップ



グループの中で意見を出し合います。

発表



グループで出した意見を分類し、発表します



第1回目のワークショップの様子を詳しく掲載してみました。次回は9月25日(土)に津屋崎町の「宮司コミュニティ・センター」へ見学に行く予定です。



九州大道芸まつり in 宗像

9/23 祝

会場/赤間本町

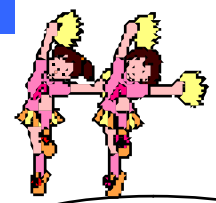
11:00~17:00

当日は、唐津街道の一部が車両通行止めとなり、お祭りムード一色となります。みんなで赤間地区のお祭りを盛り上げていきましょう。皆様のご来場、お待ちしております。



昨年の大道芸まつりの様子

赤間太鼓



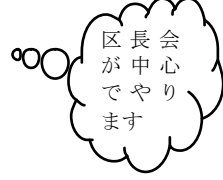
大道芸

- ・ジャグリング
- ・バナナの叩き売り
- ・コメディ・パフォーマンス
- ・和太鼓演奏
- ・踊り隊 27 チーム
- その他

おどってん祭

- ・踊り隊 27 チーム

餅つき



チャリティーバザー他



10月行事予定表

日	曜	行 事
1	金	公民館活動部会
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	健康福祉部会
7	木	
8	金	青少年育成部会
9	土	
10	日	
11	月	体育の日 
12	火	
13	水	
14	木	城山中学校文化祭
15	金	
16	土	
17	日	第3回 コミュニティ・センター建設ワークショップ 赤間地区子ども会ドッチボール大会
18	月	
19	火	まちづくり懇談会 〈働く女性の家〉
20	水	市政施策全般に関するもの、また 地区レベルで協議すべきと思わ れる課題を市の執行部と地区コ ミュニティ運営協議会が直接協 議します。
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	健康福祉部会・環境整備部会合同講演会
25	月	時 間 14:00～16:00 場 所 働く女性の家 詳しくは次回の事務局だよりで。
26	火	
27	水	
28	木	のんびり筋肉強化体操(ヘルス推進員)
29	金	
30	土	第4回 
31	日	コミュニティ・センター建設ワークショップ

建設ワークショップ スケジュール

1 コミセンに対するみんなの「夢」や「想い」

・施設に対する「夢」や「想い」・「要望」を出し合います。



2 他のまちの施設を見学



・他のまちの施設を専門家といっしょに見学します。



3 コミセンの間取り(ゾーニング)



・施設を考えるにあたって「目標」を設定します。いろんな施設の使い方を考えながらイメージを作っていきます。



4 プランのまとめ



・各グループの間取りプランをひとつの「かたち」にしていきます。



5 計画案のまとめ



・具体的な図面・模型等で確認をします。

(赤間地区) 健康教室

「体力づくり(のんびり筋肉強化体操)」
ストレッチ体操+簡単な筋肉トレーニング

赤間地区ヘルス推進員が行う教室の体力づくりでは、体力増強・健康維持をはかっています。体重・体脂肪・基礎代謝・血圧・握力等の測定も行います。
※ 今回は骨密度測定はありません。

日 時 10月28日 9:30～11:30
受付は9:10～

場 所 働く女性の家

申 込 不要 当日受付にて

持参するもの 動きやすい服装・タオル

講 師 アクアドーム運動指導士

お問い合わせ: 宗像市健康づくり課

電話: 36-1187 担当: 山本

主催 赤間地区ヘルス推進員

作ってみませんか？

今月のレシピ 牛めし

給食の人気メニューで、8月27日の親子料理教室で作った“牛めし”をご紹介します。

《材料》(4人分)

お米	2合
押麦	16g
牛ももスライス	100g
しらたき	32g
にんじん	40g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	適量
油	小さじ1/2

押麦はなくても
きるよ・・・



作り方⑦で、フライパンの具にご飯を入れていたためとてもおいしいよ！



《作り方》

- ① お米をといでしばらくおく。
- ② 炊飯器にお米を入れて、「目盛2」のところまで水を入れる。
- ③ 押麦をパラパラと入れて、スイッチを入れて炊く。
- ④ 牛ももスライスは、3cm幅に切る。
- ⑤ しらたきは、下ゆでをし、ざく切りにする。
- ⑥ にんじんは5cmくらいのせん切りにする。
- ⑦ フライパンに油を熱し、にんじん、牛ももスライス、しらたきを入れて炒め、砂糖、しょうゆ、塩で調味し、ご飯に混ぜる。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

宗像市消費者センターからの

最新情報

儲け話にご用心!?

「訪問してきた業者から、必ず利益が出る、豪州ドルで景気がいい、利息もいいと言われて契約した。数日後報告書が届き外国為替証拠金取引だと分かった。止めようと思うが500万円の損が出ている」

これは一例ですが、このような相談が最近多く寄せられています。外国為替証拠金取引は、少額の証拠金(あるいは保証金)を業者に預けることにより、その10倍以上という多額の外貨の取引を行うもので、為替相場の変動により大きな利益が期待できる半面、大きな損失を被る危険性をはらんでいて、投資の知識・理解・経験が豊富でない消費者にとって非常に難しい取引です。

取引を行う場合は、予備的知識を持つとともに、取引の内容、取扱業者等の信頼性などを十分に調査し確認の上、ご自身で納得してから始めるようにして下さい。高齢者が、退職金や老後のためのお金を失うなど、深刻な被害も出ています。注意しましょう。

宗像市消費者センター TEL 33-5454 FAX 33-5469

ホームページ

<http://wawawa.org>

2006年現在のホームページアドレスです。「ふれ愛通信」をPDF版に作成した日時が2006年7月なので旧アドレスは変更して現在のアドレスに書き直しています。

ホームページや事務局だより等のご感想は事務局まで。



編集後記
大きな台風が、二週連続九州に上陸して大変でした。被害はありませんでしたか？さて、しばらくの間、オリンピック観戦で勝手に盛り上がり過ぎてしまいました。日本選手の活躍、すごかったですね。感動するとともに私たちが元気づけられました。第二号作成時は、前回と違った意味で眠れない夜だったかもしれません(笑)

赤間地区コミュニティ事務局